



Abteilung Aerobic Kursprogramm Mai 2019

Das das reguläre Training in den Sporthallen derzeit verboten ist, unterrichten wir Online-Kurse über die Plattform Zoom und im Freien

Online-Kurse:

Montag:

18:30 – 19:30 **Step-Aerobic (Step erforderlich)**

19:30 - 20:30 **Bauch-Beine-Po**
(wenn vorhanden mit Tube)
Kursleitung: Martina Huber
Tel.9672100

Mittwoch:

19:15 – 20:15 **Intensiv-Workout mit Intervall**

Kursleitung: Martina Huber
Tel.:9672100

20:00 – 21:00 **Pilates**

Kursleitung: Uschi Pecher
Tel.958674

Donnerstag:

18:30 - 19:30

Hot Iron

(Langhantel erforderlich)
Kursleitung: Inge Hammer,
Tel. 1270)

19:45 - 20:45

Pilates

Kursleitung: Inge Hammer Tel. 1270

Kurse im Freien in Kleingruppen

Kursleitung: Jutta Bihl, Tel.958614

Kursbeschreibung:

Step-Aerobic:

Bei fetziger Musik werden mit dem Step-Brett Choreographien einstudiert.

Bodyworkout , Bauch-Beine-Po:

Kräftigung, Muskelaufbau und Stretching des ganzen Körpers

Hot Iron – Langhanteltraining:

Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit der Langhantelstange und verschiedenen Gewichtsscheiben, das mit Musik und in der Gruppe unterrichtet wird. Ideal auch als Kraftausdauertraining für andere Sportarten.

Pilates:

Pilates ist ein sanftes Körpertraining für Männer und Frauen, bei dem vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt wird und das speziell auf die Tiefenmuskulatur abzielt. Auch die Körperhaltung wird deutlich verbessert.

Intensiv-Workout mit Intervall-Frequenzen:

Ein intensives Ganzkörper-Workout zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur im Wechsel mit schweißtreibenden Konditionsintervallen zur Steigerung der Ausdauer. Viel dehnen, stretchen und entspannen runden die Trainingseinheit ab.

Bei Interesse setzen Sie sich mit den jeweiligen Trainern in Verbindung.

Wir freuen uns wenn Sie auch in schwierigen Zeiten beim Training dabei sind.